

## Ernährung - Fit, fair und frisch

### FRÜHSTÜCK MIT ALLEN SINNEN – EIN GESCHMACKSTEST

#### Zeit

20-30 Minuten (je nach TeilnehmerInnenzahl)

#### Material

Augenbinden (1 Stück pro TeilnehmerIn), Becher (1 Stück pro TeilnehmerIn), 1 Messer, Plakat zur Auswertung [siehe Kopiervorlage – evtl. auf DinA3 vergrößern], Stifte, Saisonkalender für Obst und Gemüse [siehe Kopiervorlage];

Produkte für den Geschmackstest: z. B. Orangenektar und Orangensaft (fair gehandelt), Vollkornbrot und Weißbrot, Übersee-Apfel aus dem Supermarkt und regionaler Apfel vom Bio-Markt bzw. selbst gepflückt;

evtl. für die Weiterbearbeitung: Internetanschluss oder Kilometertabelle (siehe Kopiervorlage)

#### Ziele

- Die Kinder und Jugendlichen setzen ihre Sinne ein, um Unterschiede von Lebensmitteln festzustellen (Geschmackssinn, Tastsinn, Geruchssinn).
- Sie lernen ökologische, soziale und wirtschaftliche Aspekte von Nahrungsmitteln kennen.
- Sie setzen sich mit der Frage auseinander, was Essen mit Lebensqualität verbindet.

#### Ablauf

Die TeilnehmerInnen testen mit verbundenen Augen jeweils zwei Sorten von ausgewählten Lebensmitteln (siehe Material). Nach jedem Durchgang werden die Augenbinden abgenommen und die TeilnehmerInnen sprechen über die Unterschiede der beiden Produkte. Welche Unterschiede gab es im Geschmack, Geruch usw.? Ihre Ergebnisse tragen sie gemeinsam in eine Tabelle ein und finden heraus, worin sich die zwei Sorten tatsächlich unterscheiden. Dazu betrachten sie die Produkte mit ihrer Verpackung, ihrem Aussehen, Geruch usw.

Mögliche Unterschiede könnten sein:

Orangensaft:

- Auf einer Flasche ist das Zeichen des Fairen Handels.
- Der Fruchtgehalt und Zuckergehalt ist unterschiedlich hoch.

Brot:

- Vollkorn hält länger satt; ist auch als Bio-Produkt erhältlich.
- Weißbrot ist nicht so gesund, weil es wenig Nährstoffe enthält.
- Vollkornbrot ist dunkler und wesentlich gehaltvoller an Nährstoffen.

Apfel:

- Der eine Apfel schmeckt säuerlicher, süßlicher usw.
- Ein Apfel hat eine Delle, Flecken (weil ungespritzt), der andere ist glatt und gewachst.

Die TeilnehmerInnen stellen für die jeweiligen Produkte einen Themenschwerpunkt heraus, der sich aus den Unterschieden ergibt. Orangensaft: Fairer Handel, Brot: Gesundheit, Apfel: Regionalität, saisonal verfügbar.



## Ernährung - Fit, fair und frisch

### Tipp

Es empfiehlt sich, die Geschmacksproben vorab vorzubereiten, damit das Spiel ohne Unterbrechungen durchgeführt werden kann.

Dazu wird für jede Person bereitgestellt:

- Becher mit einem Schluck Orangenektar
- Becher mit einem Schluck fair gehandeltem Orangensaft
- 1 Stück Vollkornbrot
- 1 Stück Weißbrot
- 1 kleines Stück Übersee-Apfel
- 1 kleines Stück regionaler Apfel

Zur weiterführenden Bearbeitung bietet es sich an, gemeinsam mit den TeilnehmerInnen die jeweiligen Transportkilometer für die Herstellung bzw. Verarbeitung der Testprodukte auszurechnen. Eine Liste exemplarisch ausgewählter Produkte finden Sie unter den Kopiervorlagen. Eine gute Internetseite (die allerdings auf Österreich bezogen ist), um die Transportkilometer eines Frühstücks auszurechnen: [www.umweltberatung.at](http://www.umweltberatung.at) - Suche: Kilometerfressen.